



**Wie bekomme ich einen Orgasmus?**

Cindy, Lübben, 13 Jahre

Meine beste Freundin hat mir neulich erzählt, dass es ganz wichtig ist, sich mit den erogenen Zonen auszukennen. Sie hat gesagt, dass man dann schneller einen Orgasmus bekommt. Ich glaube, ich hatte noch nie einen Orgasmus. Was ist das eigentlich, und wie bekommt man einen?

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Als erogene Zonen bezeichnet man Körperstellen, deren Berührung als lustvoll und erregend empfunden wird. Das sind z.B. Lippen, Zunge, Ohrläppchen oder Brustwarzen, aber auch Fußsohlen, Achselhöhlen, Nacken oder Rücken. Beim Mädchen sind es darüber hinaus auch Schamlippen, Klitoris und der obere Bereich des vorderen Scheideneingangs, bei Jungen außerdem Penis, Vorhaut, Eichel und Hodensack. Nicht nur Mädchen haben also erogene Zonen, sondern auch Jungen. Die erogenen Stellen gibt es aber nicht, und schon gar nicht sind sie bei jedem Menschen gleich. Wie auch bei anderen Dingen rund um Sex gilt, man muss selber herausfinden, was man selbst oder der Partner mag, und das mitteilen. Die Berührung erogener Stellen alleine löst aber noch keinen Orgasmus aus, er entsteht vielmehr durch ein Zusammenspiel von bestimmten Berührungen, Gedanken und Gefühlen. Der Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Erregung bei Mann und Frau, bei der Selbstbefriedigung, beim Petting oder beim Geschlechtsverkehr. Bei Mädchen beginnt die sexuelle Erregung, indem die Klitoris

anschwillt. Später wird die Scheide feucht und weitet sich. Bei Jungen wird zunächst der Penis steif Irgendwann ist bei beiden der ganze Körper so erregt, dass es zu einem Spannungsgefühl kommt, das nicht mehr ausgehalten werden kann. Dann ziehen sich beim Mädchen die Muskeln der Scheide und Klitoris zusammen, beim Jungen kommt es zum Samenerguss, Der ganze Körper wird dabei von einem sehr schönen Gefühl durchströmt, das jeder Mensch anders erlebt. Nach dem Orgasmus schwellen die Geschlechtsorgane wieder ab, und der ganze Körper ist entspannt. Bei Mädchen führen besonders häufig rhythmische Bewegungen der Klitoris und am oberen Scheideneingang zum Orgasmus, bei Jungen sind es rhythmische Bewegungen von Penis und Eichel. Viele denken, dass Sex oder Petting nur in Verbindung mit einem Orgasmus schön sind. Sexuelle Erregung ist aber nicht auf Knopfdruck möglich und so vielfältig, dass auch die Gefühle ohne Orgasmus sehr schön sein können.